



Getty Images/Stockphoto

# Naturheilverfahren helfen auch zu Pandemiezeiten!

Das Coronavirus wird uns wohl noch eine Weile beschäftigen. Es wird dauern, bis genug Personen geimpft und spezifisch wirksame Medikamente gefunden oder entwickelt sind. Abstand, Hygieneregeln und Atemmasken haben sich bewährt, auch wenn sie nicht hundertprozentig wirksam sind. Klassische Naturheilverfahren können helfen, mit widrigen Umständen etwas besser zurechtzukommen.



Prof. Dr. med. Walter  
Dorsch

Im Folgenden werden Verfahren vorgestellt, die sich bewährt haben, um das Immunsystem zu stärken, mit Krankheiten besser zurechtzukommen und seelische Belastungen besser zu verkraften (Tab. 1). Zwei Praxistipps:

## „Das Richtige zur richtigen Zeit tun!“ – Was heißt das?

Im vergangenen Lockdown haben sich Computerspielzeiten verdoppelt und Lernzeiten von Schulkindern halbiert. Depressionen, Ratlosigkeit und familiäre Konflikte haben massiv zugenommen. Vor allem Kinder und Jugendliche leiden, Erwachsene sind oft ratlos. Alle Welt spricht davon, dass die Strukturierung des Alltags für Kinder und Erwachsene wichtig ist, um Depressionen, Computersucht, Fettsucht,

Familienkonflikten und vielen anderen Übeln vorzubeugen, die uns die Pandemie beschert.

Wenige dürften wissen, dass sich dahinter ein Prinzip verbirgt, das überzeugte Kneippiener als Ordnungstherapie seit Jahren verfolgen: „Das Richtige zur richtigen Zeit tun!“ Aber wir alle wissen, dass eine sinnvolle Lebensführung viel mit unserer Lebensqualität zu tun hat, wie wichtig es für uns ist, auch in Krisenzeiten das Gefühl zu haben, selbstbestimmt das eigene Leben führen zu können. Die Hilflosigkeit, das Gefühl, ausgeliefert zu sein und das eigene Leben nicht steuern zu können, macht krank, Kinder noch mehr als Erwachsene. Emotionaler und psychischer Stress, wie er im Gefolge von Sorgen um die eigene Zukunft, familiären Konflikten, Armut, Arbeitslosigkeit auftritt,

wirkt auf Dauer gesundheitsschädigend und erhöht die Ansteckungsgefahr. Während der Corona-Krise sind viele Familien großen Belastungen ausgesetzt.

### Was brauchen unsere Kinder?

Es mag altmodisch klingen, aber Kinder lieben Ordnung. Gemeint sind Regelmäßigkeit und Zuverlässigkeit. Ein strukturierter Tagesablauf gibt ihnen Sicherheit, weil sie einschätzen können, was als nächstes kommt. Macht das Kind nach einer Mittagspause immer seine Hausaufgaben, werden diese lästigen Aufgaben allmählich zur Routine. Weiß es, dass abends nach dem Umziehen, Vorlesen und dem Gute-Nacht-Kuss Schlafenszeit ist, wird es auf Dauer leichter einschlafen können. Kinder sollten früh die Gelegenheit haben und dazu angehalten werden, ihren Tagesablauf selbstständig zu strukturieren. Und sie sollten die Möglichkeit haben, begonnene Tätigkeiten sinnvoll zu Ende zu führen. Das schützt sie davor, später ziel- und haltlos durchs Leben zu stolpern. Fast alle biologischen Vorgänge im Körper haben ihren eigenen Rhythmus. Es gibt Phasen, in denen wir geistig wach sind und gut lernen können und andere, in denen wir eine Pause brauchen. Unseren Kindern geht es genauso. Diesem Rhythmus – wo möglich – zu folgen, fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden. Man sollte sich den Tag – so gut es geht – sinnvoll einteilen, auf den notwendigen Wechsel zwischen Aktivität und Erholung, auf ausreichend Schlaf und genügend körperliche Aktivität achten.

Natürlich sind die Einschränkungen, die wir heute im Lockdown erfahren, keineswegs vergleichbar mit extremen Situationen, wie Viktor Frankl sie schildert (und viele Vergleiche sogenannter Querdenker sind beschämend). Die grundsätzliche Erfahrung ist aber gleich:

#### Vorbild Viktor Frankl oder ein Ausflug in die Philosophie

Viktor Frankl (1905 – 1997), der berühmte Psychologe und Philosoph, schildert in seinen bewegenden autobiografischen Mitteilungen den Todesmarsch, auf dem er gegen Ende des letzten Krieges in der Nähe von Landsberg am Lech getötet werden sollte. Diesen habe er nur deshalb überlebt, weil er in Gedanken Vorlesungen vorbereitet hat, von denen er nie wusste, ob er sie je würde halten können. Schicksalsgenossen, die sich angesichts ähnlicher auswegloser Situationen aufgegeben hatten, seien weit weniger widerstandsfähig gewesen und den Strapazen rascher erlegen. Diese Lebenserfahrung und seine Schlussfolgerungen daraus hat er in späteren, umfangreichen Studien bestätigt.

Nur dann, wenn wir unser Leben als selbstbestimmt, also durch uns selbst sinnvoll gestaltet erleben, sind wir zu Frieden. Sich hilflos fremden Mächten ausgeliefert zu fühlen, macht krank. Das Vorbild von Viktor Frankl zeigt, dass wir uns auch in Extrembedingungen Freiräume schaffen können. Das setzt aber aktives Handeln voraus. Langeweile, die sich einstellt, wenn man nicht weiß, was man mit seiner Zeit anfangen soll und ruhelos nach Ablenkung sucht, ist nicht zu vergleichen mit den Stunden der Muße, in denen wir zu innerer Ruhe finden, mit den Verschnaufpausen, die wir alle dringend benötigen.

TABELLE 1

#### Verfahren aus der Naturheilkunde Hilfreich und empfehlenswert

- Die klassische Wassertherapie
  - Kalt-Warm-Wechselduschen, kalte Güsse und ansteigend heiße Fußbäder steigern unspezifisch die Infektabwehr, vor allem gegen Viren.
- Pflanzenheilkunde
  - Spezifisch wirksame Arzneimittel gegen COVID-19 sind (mit Ausnahme von Impfungen) noch nicht verfügbar. Zur Linderung von leichteren Symptomen sind pflanzliche Arzneimittel geeignet, natürlich nicht bei einem schweren Verlauf der Krankheit.
- Ernährung
  - Die Deutschen sind im Lockdown noch dicker geworden, das betrifft Kinder und Erwachsene. Fettleibige erkranken häufiger und schwerer an COVID-19. Wir sollten uns daran erinnern, wie wichtig es ist, was wir essen, wie wir essen und wann wir essen!
- Bewegung und Sport
  - Körperliche Bewegung ist unverzichtbar, auch in Coronazeiten, vor allem während des Lockdowns.
- Strukturierung des Alltags („Tag einteilen!“)
  - Eine sinnvolle Strukturierung des Alltags („Das Richtige zur richtigen Zeit tun!“) kann seelischen Belastungen vorbeugen oder als Erste Hilfe dienen.

Adaptiert nach: Dorsch W: Pädiatrie 2019; 31: 18-23

#### Kinder brauchen Regelmäßigkeit und Zuverlässigkeit.

TABELLE 2

#### Muster für einen Tagesplan

##### Tagesplan für Alexander am 1.4.2021

Zeitspanne (Uhrzeit)	Was möchte ich tun?	Wer soll mitmachen?	Wie hat es für mich geklappt?	Wie sehen das die Anderen?

TABELLE 3

**Beispiel eines strukturierten Tages**

Zeitspanne (Uhrzeit)	Was ist zu tun?	Wie hat es für Sophia geklappt?	Was meinen die anderen dazu?
7.00 – 8.00	Aufstehen, waschen, eventuell duschen, ausgedehntes Frühstück, Bett richten, Schulweg		
8.00 – 8.45	Pünktlicher Beginn, Deutschunterricht, Erörterung	*	Note 3
8.45 – 9.30	Geschichtsunterricht, Französische Revolution	*	Note 3
9.30 – 9.50	Pause, Verabredung mit Lisa und Ayla		
9.50 – 10.25	Natur und Technik, »Ökosystem Grünland«	****	Note 2, mag Tiere
10.25 – 11.20	Englischunterricht, was kennen wir im Deutschen	*	Note 3
11.20 – 11.40	Pause, Fußball, Handball, Nachrichten checken	***	
11.40 – 12.25	Physikunterricht, Elektrizität, Ohm'sches Gesetz	*	Note 4

**Selbstbestimmt handeln im Lockdown – geht das?**

Wir sollten innerhalb der Rahmenbedingungen, die wir persönlich nicht ändern können, unser Leben und das unserer Kinder gestalten. Hilfreich wird sein, wenn Eltern und Kinder ihren Alltag individuell planen und dann aufeinander abstimmen (Tab. 2). Dazu sollte jedes Familienmitglied (ab einem Alter von sechs Jahren) seinen Tag in kleine Zeitabschnitte einteilen und festlegen, welchen sinnvollen Tätigkeiten sie gemeinsam oder jeder für sich nachgehen wollen. In eine dritte Spalte könnte man Partner eintragen, deren Mitwirkung erwünscht ist. Die beste Planung nützt nichts, wenn man sich nicht rechtzeitig Rechenschaft darüber ablegt, ob der Plan gut war und die Durchführung gelungen ist. In die nächste Spalte des Tagesplans sollte deshalb eine Bewertung eingetragen werden, die den Erfolg aus Sicht des aktiv Handelnden zeigt. Der Einfachheit halber geschieht dies in der Art von Schulnoten (Tab. 3). Was jeweils als „Erfolg“ zu werten ist, kann Anlass zu fruchtbaren Familiendiskussionen sein, davon später! Da Kinder noch mehr als Erwachsene zum Selbstbetrug neigen, sollte – zumindest für jüngere Familienmitglieder – in der letzten Spalte der Selbstwahrnehmung die Fremdwahrnehmung gegenübergestellt werden.

Das Planen ist auch jungen Schulkindern möglich. Wenn Pläne oder Wünsche in Erfüllung gehen,

**Wenn sich ein Tag nicht mehr von dem anderen unterscheidet, ersticken wir an der Leere, die sich in uns ausbreitet.**

hen, fühlt man sich besser, das gilt für Kinder wie für Erwachsene. Je realistischer die Pläne sind, desto mehr Erfolgserlebnisse stellen sich ein. Aus dem Vergleich zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung ergeben sich wichtige Hinweise, für Eltern die Möglichkeit zum Lob, vielleicht manchmal auch zur Selbstkritik im Umgang mit dem Kind.

Wir haben in den vergangenen Jahrzehnten in unserer Kinderarztpraxis ähnliche Strukturpläne bei einer Vielzahl von Familien mit verhaltensauffälligen Kindern eingesetzt, durchaus mit Erfolg. Manchmal ist es schwierig, alle Familienmitglieder zu überzeugen, das bedeutet dann Arbeit. In der Hand einer erfahrenen Hausärztin, eines versierten Hausarztes können solche Tabellen wertvolle Hinweise für die Familiendynamik liefern, die sich therapeutisch nutzen lassen:

- War das Kind in der Lage, seinen Alltag zu strukturieren?
- Wie selbstständig war es?
- Wie vollständig ist die Tabelle?
- Sind genug Ruhezeiten eingeplant?
- Benötigte das Kind fremde Hilfe?
- Wie selbstkritisch sieht es sich?
- Wie wertet das Kind die Fremdeinschätzung?
- Wie unterschiedlich sind Fremd- und Selbstwahrnehmung?
- Wie wertschätzen die Eltern ihr Kind?
- Mussten die Eltern oft eingreifen?

Natürlich können diese einfachen Maßnahmen schwerwiegende Erkrankungen, wie eine manifeste Depressionen, Angststörungen, Zwangshandlungen, (auto)aggressives Verhalten, Gewalt in der Familie, Essstörungen, Magersucht und Übergewicht, die während des Lockdowns deutlich zugenommen haben, nicht sicher verhindern. Sie gilt es rechtzeitig zu erkennen und einer spezifischen Behandlung zuzuführen. Vorbeugend wirksam sind sie sicher.

**Familienkonferenz nach Gordon**

Thomas Gordon (1918 – 2012), ein US-amerikanischer Pionier der humanistischen Psychologie, wurde vielfach für seine Arbeit ausgezeichnet und dreimal für den Friedensnobelpreis nominiert. Sein Hauptwerk Familienkonferenz (u. a. Heyne-Verlag, 1989, ISBN3-453-02984-4) erschien 1970 und liegt in deutscher Sprache bereits in der 46. Auflage vor, ist also ein Klassiker, dessen Wirksamkeit in umfangreichen Studien belegt ist.

Erfreulicherweise können Eltern und Kinder ab März 2021 mit einer hoffentlich dauerhaften Öffnung der Schulen rechnen. Die Rückkehr zur Normalität wird unter Umständen schwierig. Möglicherweise ist dann ein Tagesplan nach dem Vorbild von Sophia, einem 12jährigen Mädchen sinnvoll (Tab. 3).

Man sollte seine Gegenwart gestalten, auch in kleinen Dingen. Wenn sich ein Tag nicht mehr von dem anderen unterscheidet, ersticken wir an der Leere, die sich in uns ausbreitet.

### Strategien zur Konfliktbewältigung – gerade in Krisenzeiten

Allenthalben ist zu hören und zu lesen, dass Gewalt und Depression in vielen Familien zugenommen haben. Bei allen Problemen, die in Pandemiezeiten auf Eltern und Familien zukommen und die es zu bewältigen gilt: Wir müssen auf eine achtsame und respektvolle Gesprächskultur achten. Wobei es durchaus „normal“ ist, dass das gelegentlich oder öfter misslingt. Kinder und Eltern sind keine Heiligen. Die Familienkonferenz nach Gordon ist aber ein bewährtes Instrument, das miteinander verträglicher zu gestalten, und zwar mit oder ohne Hilfe von außen:

Die Ausgangssituation ist oft verfahren: Während eines Streits in der Familie reden alle, oft alle gleichzeitig, keiner hört den anderen zu, Lösungen, sinnvolle Vereinbarungen oder gar eine Versöhnung rücken in weite Ferne. Wer kennt das nicht? Mittels der Familienkonferenz kann es gelingen, ergebnisoffen Struktur in solche Gespräche zu bringen. In ihr werden Probleme der Familie von allen Beteiligten offen besprochen. Jeder hat Zeit genug, seine Sicht der Dinge angstfrei und ohne Bevormundung vorzutragen. Im Anschluss an die Konferenz sucht man gemeinsam und gewaltfrei nach Lösungen.

Als pädagogisches Werkzeug hilft es Eltern in der Bewältigung einer Reihe von Problemen:

- Verständnis der eigenen Rolle als Eltern
- Aufbau einer stabilen Beziehung, auch bei unterschiedlichen Standpunkten
- Offenheit und Ehrlichkeit durch Ich-Botschaften
- Sicherheit und Vertrauen durch klares Handeln
- Hilfe zur Selbsthilfe für das Kind/die Kinder, eigene Probleme selbst zu lösen
- Behutsamer Versuch, langfristig das Verhal-

- ten einzelner Familienmitglieder zu ändern
- Lösung von Konflikten
- Ausgleich im Streit zwischen Geschwistern
- Umgang mit Wertvorstellungen

Dabei geht man folgendermaßen vor: Jedes Familienmitglied kann zu einem Thema, das ihm wichtig ist, eine Familienkonferenz einberufen. Die anderen müssen sich mit ihm innerhalb von drei Tagen auf einen passenden Zeitpunkt einigen. Alle Familienmitglieder müssen daran teilnehmen, wer die Zusammenarbeit verweigert, muss akzeptieren, was die Mehrheit der anderen beschließt. Derjenige, der die Konferenz einberufen hat, bekommt als Erster das Rederecht. Er nimmt einen Gegenstand (eine Puppe, einen Stein) in die Hand, den er behält, bis er zu Ende gesprochen hat. Am Beginn soll er sein Problem darstellen, ohne andere zu beleidigen oder abzuwerten. Er soll möglichst nur von sich sprechen, also Ich-Botschaften senden und darauf verzichten, das Verhalten anderer Familienmitglieder zu bewerten, seien es Kinder oder Eltern. Solange er den Gegenstand in der Hand hält, hat er das alleinige Rederecht, niemand darf ihn unterbrechen. Die nachfolgenden Redner melden sich durch Handzeichen an, warten aber, bis der oder die Erste ausgesprochen hat. Dann wird der Gegenstand dem Nachredner übergeben. Dieser muss zunächst auf den Vorredner eingehen, indem er wiederholt, was er verstanden hat, und danach darauf antwortet.

Ziel der Konferenz ist eine Verabredung, die zur Lösung des eingangs genannten Problems beiträgt. Sinnvoll sind kleine Schritte, die eingehalten werden können und deren Einhaltung auch überprüft wird. Sie sind allemal besser als großen Versprechungen, die niemand halten kann (und will). Manche Eltern befürchten, dass ihre Kinder die ihnen zugebilligte Redezeit über Gebühr ausnutzen. In der Regel ist diese Sorge unberechtigt. Kinder, denen man aufrichtig zuhört, kommen oft schnell auf den Punkt. Sollte das trotzdem passieren, lässt sich das Problem auch lösen: In einer Familienkonferenz.

Manchmal gelingt es zerstrittenen Familien nicht, diese an und für sich einfachen Regeln einzuhalten. Dann ist unparteiische Hilfe von außen erforderlich. Sie kann, muss aber nicht zwingend, von Kinderärzten, Kinderpsychiatern, Familientherapeuten oder Psychologen geleistet werden. ◆

**Persönliche Angriffe und Beleidigungen sind zu vermeiden, Ich-Botschaften sollten die Regel sein.**



Online

Die vollständige Literaturliste finden Sie unter [www.allgemeinarzt.digital](http://www.allgemeinarzt.digital)



### KeyPoint

Bei der Bewältigung von Krisen – nicht nur der SARS-CoV-2-Pandemie helfen:

- Wassertherapien
- Gesunde Ernährung
- Ausreichend Bewegung
- Struktur im Tagesablauf
- Aktiv werden, selbstbestimmt handeln
- Offener, respektvoller Umgang miteinander



Autoren

**Prof. Dr. med. Walter Dorsch**

Kinder- und Jugendmedizin, Kinderpneumologie, Allergologie, Naturheilverfahren  
Kinderärztliche Praxisgemeinschaft, München

Interessenkonflikte:  
Der Autor hat keine deklariert.